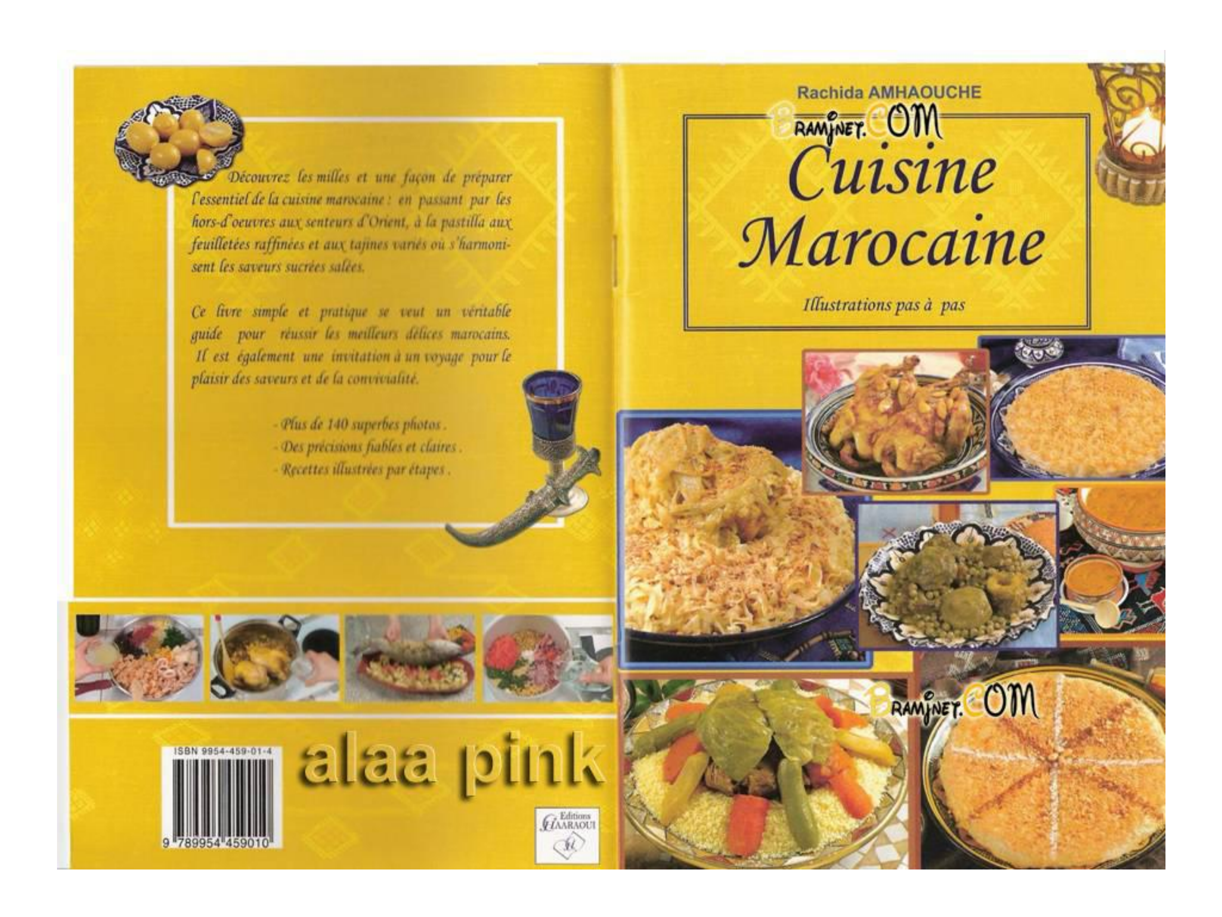
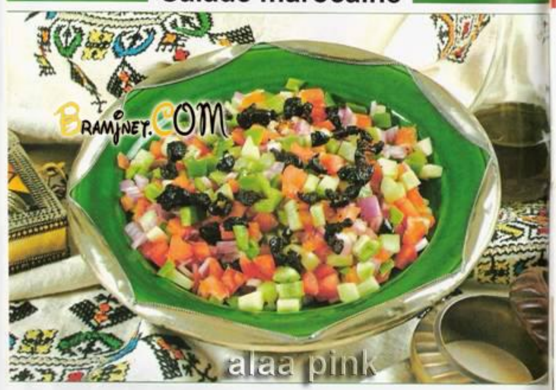

Découvrez les milles et une façon de préparer l'essentiel de la cuisine marocaine : en passant par les hors-d'oeuvres aux senteurs d'Orient, à la pastilla aux feuilletées raffinées et aux tajines variés où s'harmonisent les saveurs sucrées salées.
Ce livre simple et pratique se veut un véritable guide pour réussir les meilleurs délices marocains. Il est également une invitation à un voyage pour le plaisir des saveurs et de la convivialité.
- Plus de 140 superbes photos.
- Des précisions fiables et claires.
- Recettes illustrées par étapes.
ISBN 9954-459-01-4
9 789954 459010
alaa pink
Editions
Rachida AMHAOUCHE
RAMJNET.COM
Cuisine Marocaine
Illustrations pas à pas
RAMJNET.COM

Salade marocaine



Ingrédients :

- *1 poivron vert*
- *2 tomates*
- *1 concombre*
- *1 petit oignon*
- *du sel et du poivre*
- *1 cuillère à soupe d'huile*
- *1 cuillère à café de vinaigre*

Décoration : - *quelques olives noires*

Préparation :

Laver et éplucher les légumes, les couper en petits dés et les disposer dans un saladier.

Sauce vinaigrette :

Mélanger l'huile, le vinaigre puis saler et poivrer selon votre goût. Arroser la salade avec la sauce vinaigrette. Mélanger et décorer avec les morceaux d'olives.



Salade bakkoula

Ingrédients :

- *2 bouquets de bakkoula*
- *½ verre à thé d'huile d'olive*
- *1 cuillère à café de cumin*
- *1 cuillère à café de piment doux*
- *1 cuillère à café de piment de Cayenne*
- *du sel*
- *5 gousses d'ail*
- *1 bol de persil et de coriandre hachés*
- *le jus d'un citron*
- *50 g d'olives rouges*
- *1 citron confit*



Préparation :



Nettoyer les deux bouquets de la plante et ôter les feuilles jaunes et abîmées. Rincer à plusieurs reprises sous l'eau courante.
Égoutter et hacher finement à l'aide d'un couteau.



Dans un couscoussier, faire cuire, à la vapeur, la bakkoula pendant 20 mn.
Disposer ensuite dans une poêle, ajouter l'huile d'olive, le cumin, le piment doux et de Cayenne, le sel, l'ail finement haché, le persil et la coriandre.

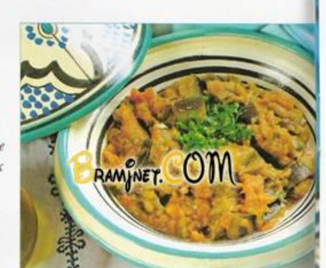
Faire revenir le tout sur feu doux pendant 10 mn. Remuer avec une spatule en bois en arrosant avec le jus de citron en fin de cuisson. Avant de servir, décorer d'olives et de lamelles de citron confit.

La même recette peut être préparée avec les épinards.

Zâalouk

Ingrédients :

- *2 aubergines moyennes*
- *du sel et du poivre*
- *4 gousses d'ail*
- *4 tomates*
- *5 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *½ cuillère à café de piment doux*
- *½ cuillère à café de cumin*
- *1 cuillère à soupe de persil et de coriandre hachés*



Préparation :



Éplucher les aubergines, les découper grossièrement, les saler et les faire pocher avec de l'ail sur feu doux. Égoutter et réserver.



Équeuter, monder et épépiner les tomates. Les découper en morceaux et les faire cuire dans une poêle avec l'huile, le piment doux et le cumin. Saler et poivrer. Vous pouvez également ajouter du concentré de tomates pour enrichir la sauce et accentuer le goût.

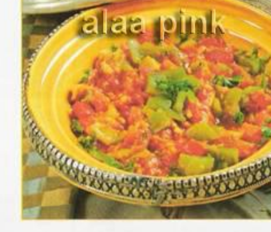


Une fois la sauce de tomate réduite, ajouter le persil, la coriandre, les dés d'aubergines et l'ail. Dès que ces derniers deviennent tendres, les écraser à l'aide d'une spatule en bois puis mélanger jusqu'à ce que tous les éléments soient homogènes.
Servir de préférence tiède.

Tacktouka aux poivrons

Ingrédients :

- *1 poivron rouge*
- *1 poivron vert*
- *4 tomates*
- *5 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *4 gousses d'ail*
- *½ cuillère à café de piment doux*
- *½ cuillère à café de cumin*
- *du sel et du poivre*
- *1 cuillère à soupe de persil et de coriandre hachés*



Préparation :



Faire griller les poivrons sur le feu puis réserver dans un sac en plastique alimentaire, pendant quelques minutes afin qu'ils refroidissent et soient faciles à éplucher (*il est déconseillé de les laver après les avoir épluchés*). Les découper en petits dés.



Équeuter, monder et épépiner les tomates puis couper en petits dés et faire saisir dans une poêle avec l'huile, les gousses d'ail écrasées, le piment doux et le cumin. Saler et poivrer. Laisser réduire la sauce sur feu doux en prenant soin de remuer.



Ajouter à la sauce les dés de poivrons et remuer le tout avec une spatule en bois. A la fin de la cuisson, parsemer la tacktouka avec le persil et la coriandre hachés en guise de décoration.

Servir chaud ou froid selon votre goût.

Salade de concombres



Ingrédients :

- *250 g de concombres*

Sauce sucrée :

- *2 cuillères à soupe de sucre semoule*
- *1 cuillère à soupe d'eau de fleurs d'oranger*
- *2 cuillères à soupe de jus de citron*
- *le jus d'une orange*
- *½ cuillère à café d'origan* زعتر

Sauce salée :

- *du sel et du poivre*
- *2 cuillères à soupe de vinaigre*
- *2 cuillères à soupe d'huile*

Préparation :

Laver et râper finement les concombres.

Pour la salade sucrée :

Ajouter le sucre, l'eau de fleurs d'oranger, le jus de citron, le jus d'orange, mélanger le tout et parsemer avec l'origan.

Pour la salade salée :

Ajouter aux concombres, le sel, le poivre, le vinaigre et l'huile.

Bien mélanger et servir.

Salade de betteraves



Ingrédients :

- *250 g de betteraves*

Sauce salée :

- *2 gousses d'ail écrasées*
- *1 cuillère à café de vinaigre*
- *du sel et du poivre*
- *1 cuillère à soupe de persil haché finement*

Sauce sucrée :

- *le jus d'un citron*
- *2 cuillères à soupe de sucre semoule*

Préparation :

Pocher les betteraves jusqu'à cuisson complète. Laisser refroidir, éplucher et découper en cubes.

Pour la salade salée :

Mélanger les betteraves avec de l'ail, le vinaigre et le persil. Saler et poivrer selon le goût et servir froid.

Pour la salade sucrée :

Laisser mariner les betteraves dans le jus de citron et le sucre pendant 5 minutes. Mélanger et servir froid.

Salade de pommes de terre



Ingrédients :

- *250 g de pommes de terre*
- *du sel*
- *1 cuillère à café de moutarde*
- *2 cuillères à soupe d'huile*
- *1 cuillère à soupe de vinaigre*
- *¼ de cuillère à café de poivre blanc*
- *1 cuillère à soupe de persil finement haché*
- *1 cuillère à soupe d'oignon coupé en petits dés*

Préparation :

Laver et pocher les pommes de terre dans de l'eau salée. Les éplucher et découper grossièrement en cubes.

Préparation de la sauce :

Mélanger la moutarde, l'huile, le vinaigre, le poivre blanc, le persil et l'oignon. Fouetter bien pour obtenir une sauce consistante.

Dresser les morceaux de pommes de terre sur un plat de présentation et arroser avec la sauce.

Servir la salade froide.

Salade de carottes



Ingrédients :

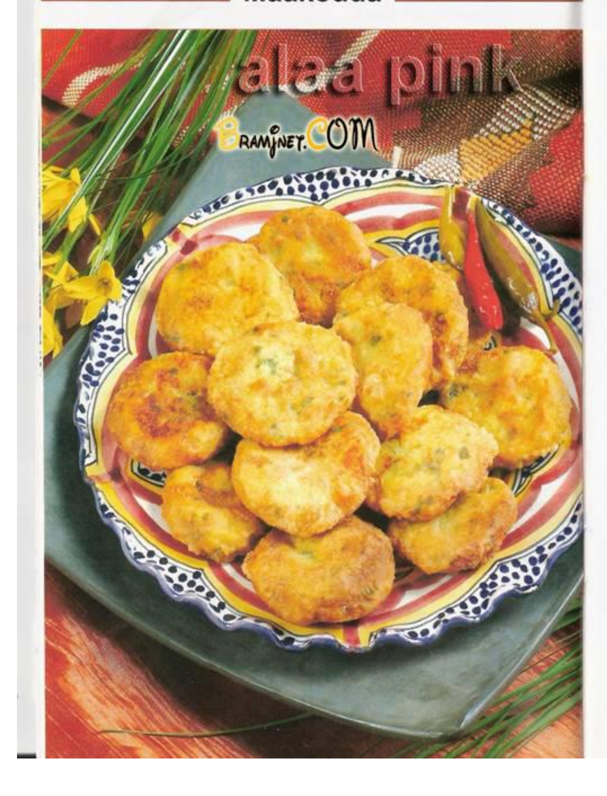
- *250 g de carottes*
- *du sel et du poivre*
- *3 gousses d'ail finement hachées*
- *2 cuillères à soupe d'huile*
- *¼ de cuillère à café de cumin*
- *1 cuillère à soupe de persil finement haché*

Préparation :

Éplucher et couper les carottes en petits morceaux et les pocher dans de l'eau salée. Égoutter et disposer dans une poêle sur feu doux, saler et poivrer puis mélanger délicatement avec de l'ail, l'huile, le cumin et le persil.

Servir chaud ou froid selon la saison.

Maâkouda



Ingrédients :

- *4 pommes de terre découpées en cubes*
- *2 oeufs*
- *2 cuillères à soupe de persil et de coriandre hachés*
- *3 gousses d'ail*
- *1 cuillère à soupe de cumin*
- *¼ de cuillère à café de curcuma*
- *du sel et du poivre*
- *un peu de farine*

Préparation :

Laver et pocher les pommes de terre dans de l'eau salée puis les réduire en purée avec un moulin ou en les écrasant avec une fourchette.



Disposer la purée obtenue dans un saladier, y ajouter un oeuf, le persil, la coriandre, l'ail écrasé, le cumin et le curcuma. Saler, poivrer et mélanger le tout.



Confectionner des boulettes avec la purée et les aplatir légèrement avec les doigts. Les tremper une à une dans un bol contenant un œuf battu puis fariner des deux côtés. Prendre soin de bien enlever l'excédant de farine en tapotant légèrement les maâkoudas.



Dans une friture brûlante plonger les maâkoudas et les faire dorer des deux côtés.



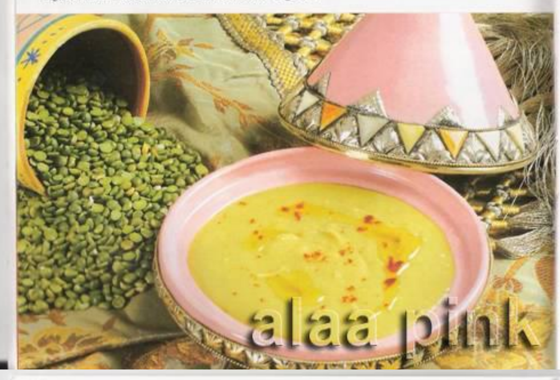
Soupe aux petits pois secs

Ingrédients :

- *500 g de petits pois secs*
- *½ cuillère à café de sel*
- *1 cuillère à café de cumin*
- *8 gousses d'ail écrasées*
- *de l'eau*
- *l'huile d'olive*
- *piment de Cayenne*
- *1 cuillère à café de piment doux*

Préparation :

Verser 1,5 litre d'eau dans la cocotte minute et porter à ébullition. Nettoyer bien les petits pois, les laver et les disposer dans de l'eau bouillante. Ajouter le sel, le cumin et l'ail. Fermer et laisser cuire pendant 30 mn ou jusqu'à cuisson entière des petits pois. Retirer du feu, laisser refroidir et mixer tout le contenu de la cocotte jusqu'à l'obtention d'une soupe à consistance liée.
Réchauffer la soupe et servir en saupoudrant de piment doux et de Cayenne. Ajouter un filet d'huile d'olive, selon le goût.



Soupe aux fèves sèches



Ingrédients :

- *500 g de fèves sèches*
- *de l'eau*
- *8 gousses d'ail écrasées*
- *1 cuillère à café de sel*
- *1 cuillère à café de piment doux*
- *1 cuillère à café de cumin*
- *l'huile d'olive (selon le goût)*
- *peu de paprika*

Préparation :

Verser 1,5 litre d'eau dans la cocotte minute et porter à ébullition. Nettoyer les fèves laver et verser dans l'eau bouillante, ajouter les gousses d'ail écrasées, le sel et le piment doux, laisser mijoter 30 mn. Une fois les fèves bien cuites, retirer du feu et laisser refroidir. Mixer le contenu de la cocotte pour obtenir une soupe à consistance liée. Remettre la soupe dans la cocotte pour la chauffer sur feu doux.
Servir chaud en saupoudrant de cumin et de paprika et en ajoutant un filet d'huile d'olive.

Soupe "La harira"

Ingrédients :

- *½ bol de lentilles*
- *1 bol de pois chiches*
- *1 bol de viande de bœuf découpée en morceaux*
- *1 bol d'oignons taillés*
- *1 bol de tomates mondées et concassées*
- *½ bol de céleri branche haché*
- *1 cuillère à café de gingembre moulu*
- *une pincée de safran colorant*
- *1 c.à.s. de beurre ou 1 c.à.c. de beurre rance (smen)*
- *du sel*
- *½ cuillère à café de poivre*



- *½ litre d'eau*
- *1 bol de farine*
- *50 g de concentré de tomates*
- *½ bol de cheveux d'ange*
- *1 bol de persil et de coriandre hachés*



Préparation :



Faire tremper la veille les lentilles et les pois chiches. Eplucher ces derniers. Mettre dans une cocotte minute les lentilles, les pois chiches, les morceaux de viande, l'oignon, les tomates, le céleri, le gingembre, le safran colorant et le beurre. Saler, poivrer et ajouter 2 litres d'eau. Laisser cuire pendant 35 minutes.



Préparation de la liaison :
Faire diluer la farine avec de l'eau en fouettant énergiquement pour éviter la formation de grumeaux.



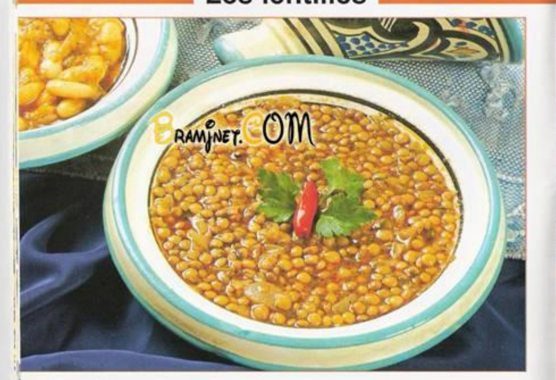
Vérifier si la viande est parfaitement cuite puis ajouter le concentré de tomates. Mélanger bien et verser la liaison sur la préparation. Remuer constamment pendant 10 minutes.



Ajouter à la soupe les cheveux d'ange, la coriandre et le persil. Remuer le tout et laisser mijoter une dernière fois pendant 10 minutes.

Servir chaud.

Les lentilles



Ingrédients :

- 250 g de lentilles (trempées la veille dans l'eau)
- 1 oignon moyen
- 1 grosse tomate
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- ¼ de verre à thé d'huile d'olive
- du sel
- ¼ de cuillère à café de poivre
- un peu de safran colorant
- ½ cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à soupe de persil et de coriandre hachés
- de l'eau

Préparation :

Nettoyer et laver les lentilles puis disposer dans une marmite. Ajouter l'oignon giselé, la tomate concassée, l'ail, le concentré de tomates, l'huile, le sel, le poivre, le safran colorant, le cumin et deux grands verres d'eau.
Mettre le tout sur feu moyen jusqu'à cuisson complète puis ajouter le persil et la coriandre hachés. Servir chaud.

Les haricots secs



Ingrédients :

- 250 g d'haricots secs
- 2 tomates
- 4 gousses d'ail écrasées
- du sel
- ¼ de cuillère à café de poivre
- un peu de safran colorant
- ½ cuillère à café de cumin
- ¼ de verre à thé d'huile
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à soupe de persil et de coriandre hachés
- de l'eau

Préparation :

Tremper la veille les haricots secs dans l'eau. Les égoutter et les pocher dans de l'eau bouillante. Egoutter et réserver.
Dans une marmite, disposer les tomates concassées, l'ail, le sel, les épices, l'huile, le concentré de tomates et deux grands verres d'eau. Porter à ébullition sur un feu moyen. Ajouter les haricots pochés puis le persil et la coriandre hachés. Laisser mijoter et retirer du feu quand les haricots deviennent bien tendres. Servir chaud.

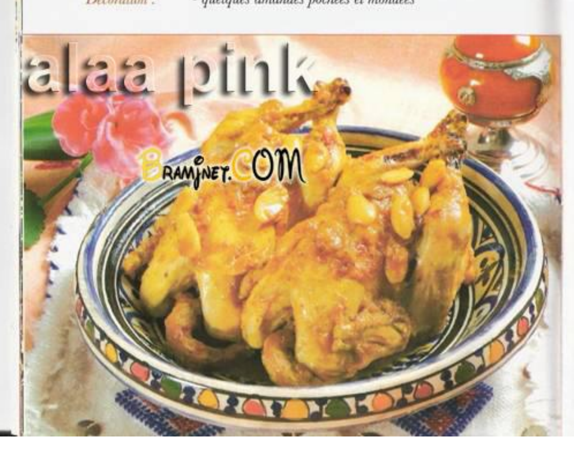
Coquelets farcis à la semoule

Ingrédients :

- 2 coquelets
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 gros oignon haché
- ¼ de verre à thé d'huile
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre
- ½ cuillère à café de gingembre
- un peu de safran colorant
- 1 et ½ grand verre d'eau

La farce :
- 1 bol de semoule cuite et préparée (voir pages 32-33)
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- 3 cuillères à soupe d'amandes pochées, mondées et concassées
- ½ cuillère à soupe de cannelle
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 pincée de gomme arabique en poudre
- 1 cuillère à soupe de sucre semoule

Décoration : - quelques amandes pochées et mondées



Préparation :

La farce : dans un récipient disposer la semoule, les raisins secs, les amandes concassées, la cannelle, le beurre, la gomme arabique et le sucre. Bien mélanger tous ces ingrédients.



Laver les coquelets à l'eau salée, égoutter et farcir avec le mélange de semoule. Souder les ouvertures avec des cure-dents que l'on retirera après la cuisson.



Dans une marmite, disposer les coquelets avec l'oignon haché, l'huile, l'ail, le sel, le poivre, le gingembre, le safran colorant et faire saisir sur feu moyen.



Ajouter les amandes pochées et mondées et un verre et demi d'eau. Couvrir la marmite et laisser cuire pendant 20 mn. Rajouter de l'eau si nécessaire. Servir les coquelets bien chaud accompagnés de sauce.



Poulet fermier

Ingrédients :

- 1 poulet fermier de 1,5 kg
- ¼ de verre à thé d'huile
- du sel
- 2 oignons hachés
- 4 gousses d'ail hachées
- ¼ de cuillère à café de gingembre
- ¼ de cuillère à café de poivre
- ¼ de cuillère à café de safran colorant
- quelques pistils de safran
- de l'eau

La farce :
- 1 sachet de vermicelle chinois (100 g)
- 100 g de foies de poulet en morceaux
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cuillères à soupe de persil et de coriandre hachés
- du sel et du poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile

Décoration :
- 100 g d'olives rouges
- citron confit



Préparation :

La farce :
Faire ramollir le vermicelle chinois dans un bol d'eau chaude quelques minutes, l'égoutter et le découper.



Ajouter les foies en morceaux (*abattis*), l'ail écrasé, le persil, la coriandre, le sel, le poivre et les deux cuillères d'huile puis bien mélanger.



Laver le poulet avec l'eau salée après l'avoir préparé. Farcir avec la préparation de vermicelle puis raccommoder l'ouverture avec un fil alimentaire.



Disposer le poulet dans une cocotte avec l'huile, le sel, l'oignon haché et l'ail. Faire revenir à feu moyen en remuant de temps à autre jusqu'à coloration des éléments. Ajouter le reste des épices, remuer et arroser avec 1,5 litre d'eau.
Couvrir et laisser cuire pendant environ 1 h.



Dix minutes avant la cuisson, ajouter les olives (méthode en page 29).
Servir chaud accompagné de sauce et décorer avec des lamelles de citron confit .

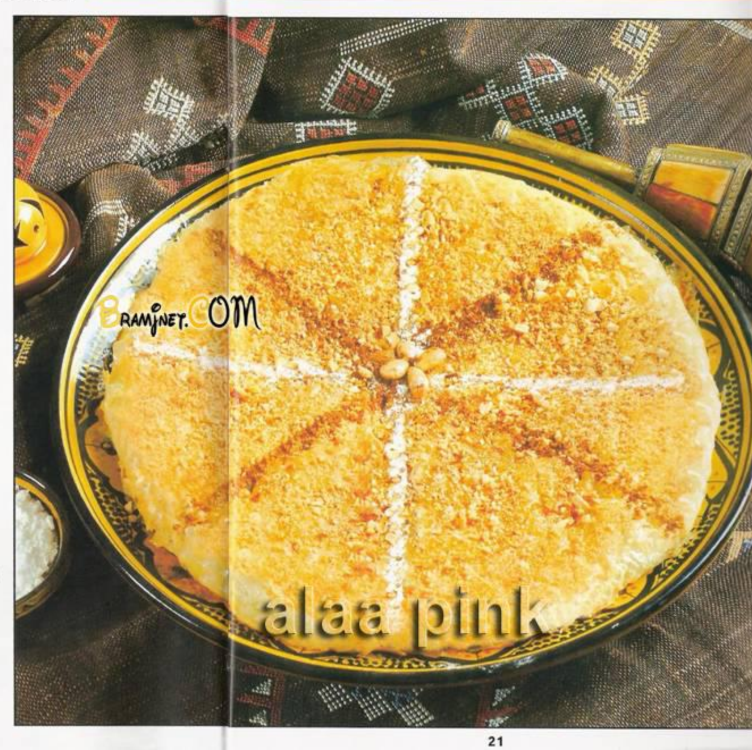
Pastilla au poulet

Ingrédients :

- 500 g de feuilles de pastilla (grand format)
- 200 g de beurre
- 1 jaune d'oeuf

La farce :
- 1 poulet de 2 kg environ
- 5 oignons moyens hachés
- ¼ de verre à thé d'huile
- 1 cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre
- ½ cuillère à café de cannelle
- un peu de safran colorant
- ½ c.à.c. de pistils de safran pur
- de l'eau
- 1 bouquet de persil haché
- 8 oeufs
- 500 g d'amandes (pochées et mondées)
- 200 g de sucre semoule
- 2 c.à.s. d'eau de fleurs d'oranger

Garniture:
- 3 cuillères à soupe de miel
- 100 g d'amandes (pochées, frites et concassées)
- de la cannelle
- du sucre glace



Préparation :



Laver le poulet à l'eau courante et nettoyer les racines des plumes. Dans une marmite, faire chauffer l'huile et faire revenir le poulet avec l'oignon haché. Saupoudrer de sel, de poivre, de cannelle et de safran colorant.

Ajouter les pistils de safran pur, remuer constamment jusqu'à ce que l'oignon soit doré. Mouiller sous un litre d'eau et porter à ébullition pendant 30 minutes sur feu vif. 5 minutes avant la cuisson, ajouter le persil et remuer. Ôter le poulet, le désosser et émietter la chair.



Garder la marmite sur feu doux pour réduire la sauce et ajouter les oeufs un à un en remuant pour homogénéiser le mélange. Retirer du feu à évaporation complète de l'eau.



Pocher et monder les amandes. Les faire dorer dans une friture puis les disposer sur du papier absorbant. Laisser refroidir un moment et les hacher avec le sucre en les passant brièvement dans un mixeur. Ajouter l'eau de fleurs d'oranger et mélanger pour imprégner son parfum aux amandes.



A l'aide d'un pinceau, badigeonner une plaque de four de forme circulaire avec du beurre fondu et étendre cinq feuilles de pastilla. Elles doivent dépasser le bord de la plaque. Les badigeonner également de beurre fondu puis étaler une feuille au milieu de la plaque servant à bien contenir la farce.



Tapisser l'intérieur de la plaque avec le mélange d'oeufs et d'oignon et étaler la chair du poulet en deuxième couche. Arroser de beurre fondu puis étaler le mélange d'amandes en troisième couche.



Rabattre les bord des feuilles sur la farce et badigeonner avec du beurre fondu. Poser une autre feuille enduite de jaune d'oeuf sur la pastilla afin de souder toute la face et de cacher les plis.
Enduire une dernière fois avec du beurre fondu et mettre au four, préchauffé à 180°C, pendant 30 minutes. La pastilla doit prendre une couleur dorée.

Avant de servir, garnir la pastilla avec du miel et saupoudrer d'amandes concassées, du sucre glace et de la cannelle.

R'fissa

Ingrédients :

Le m'semmen (galettes):
- *2 bols de farine de blé*
- *1 bol de farine blanche*
- *du sel*
- *de l'eau*
- *1 bol d'huile*

Le poulet :
- *1 poulet de 1,5 kg*
- *2 gros oignons*
- *¼ de verre à thé d'huile*
- *1 bouquet de persil et de coriandre*
- *du sel et du poivre*
- *½ cuillère à café de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *quelques pistils de safran pur*
- *de l'eau*

Garniture:
- *200 g d'amandes frites et concassées*



Préparation :



Mélanger les deux farines dans un plat avec le sel et verser l'eau progressivement. Pétrir énergiquement pour obtenir une pâte lisse. Ajouter de l'eau si nécessaire.



Faire de petites boules, les badigeonner avec de l'huile et les aplatir avec les doigts pour obtenir de petits ronds.



Les disposer l'une sur l'autre et les souder en les écrasant avec les doigts.



Étaler les deux feuilles finement en les badigeonnant avec de l'huile pour former une seule feuille de forme circulaire plus grande et presque transparente.



Sur feu doux, cuire la feuille de pâte sur une poêle lisse et légèrement huilée et la dorer des deux côtés. Disposer sur du papier absorbant et refaire l'opération pour le reste des boules.



Une fois que vous avez cuit toute la pâte, séparez chaque feuille que vous avez préalablement collée pour obtenir plusieurs feuilles fines.



Rouler et couper les feuilles, à l'aide de ciseaux, en petits morceaux d'un cm d'épaisseur. Défaire les nouilles puis disposer dans la passoire du couscoussier.



Dans la marmite du couscoussier, disposer le poulet, les oignons ciselés, l'huile, le bouquet de persil et de coriandre, les épices puis saler. Faire saisir le poulet et ajouter deux litres d'eau. Couvrir et laisser cuire pendant 35 minutes jusqu'à cuisson complète du poulet, tout en gardant de la sauce pour arroser le m'semmen.



Au cours de la cuisson du poulet, retirer le couvercle et remplacer le par la passoire du couscoussier contenant les morceaux du m'semmen. Les faire tiédir pendant environ 6 minutes.

Servir en plaçant le poulet au centre de l'assiette entouré du m'semmen. Arroser avec le bouillon du poulet et saupoudrer d'amandes.

Poulet aux olives

Ingrédients :

- *1 poulet de 1,5 kg*
- *3 oignons hachés*
- *¼ de verre à thé d'huile*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *du sel et du poivre*
- *½ cuillère à café de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *de l'eau*
- *1 cuillère à soupe de persil et de coriandre hachés*

Décoration :

- *100 g d'olives rouges*
- *quelques lamelles de citron confit*



Préparation :



Rincer le poulet avec de l'eau salée et l'égoutter. Sur feu moyen, faire saisir le poulet dans une marmite avec les oignons hachés, l'huile, l'ail et le sel. Bien remuer jusqu'à coloration des éléments. Ajouter les épices et continuer à remuer jusqu'à ce que le poulet soit doré de tous les côtés.



Ajouter un litre d'eau, fermer la marmite et laisser cuire pendant 30 mn. Vérifier si le poulet est bien cuit, l'ôter et le faire dorer dans un four à 220°C. Réserver la sauce.



Faire ébouillanter pendant dix minutes les olives rouges et les égoutter.

Disposer les olives dans la marmite avec le citron confit, le persil et la coriandre hachés et faire réduire et épaissir la sauce.

Servir le poulet doré avec la sauce, décoré d'olives et de lamelles de citron confit.

couscous aux légumes

Ingrédients :

- 1,5 kg de viande
- 1 oignon
- ½ verre à thé d'huile
- ½ verre à thé d'huile d'olive
- 1 tomate mondée et coupée
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de gingembre
- ¼ de cuillère à café de safran colorant
- l'eau (3 litres environ)
- 400 g de carottes
- 250 g de navets
- 250 g de courgettes
- ½ chou
- 500 g de courge rouge
- 1 bouquet de persil et de coriandre
- du piment de Cayenne (selon le goût)

Le couscous :

- 1 kg de semoule de couscous de calibre moyen
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de sel
- de l'eau
- 1 cuillère à soupe de beurre ou de smen (beurre rance)





Préparation :

Dans la marmite du couscoussier faire revenir, sur feu moyen, les morceaux de viande avec l'huile puis ajouter l'oignon ciselé et les morceaux de tomate. Remuer, saler, épicer et dès que la viande prend la couleur dorée, mouiller avec 3 litres d'eau environ, couvrir et porter à ébullition.



Laver et éplucher les légumes puis les tailler dans le sens de la longueur.
Couper la courge rouge en gros morceaux et le chou en deux quartiers. Relaver le tout et réserver dans l'eau fraîche.



Pendant ce temps, disposer la semoule dans un plat, arroser avec 2 c.à.s. d'huile et travailler entre les paumes des mains. Diluer le sel dans un grand verre d'eau, imbiber la semoule, puis continuer à travailler. Laisser reposer 20 minutes et transférer la semoule dans la passoire puis celle-ci sur la marmite du couscoussier. Dès que la vapeur commence à traverser la semoule, retirer la passoire et couvrir la marmite.



Remettre la semoule dans le plat, arroser d'un grand verre d'eau et travailler en séparant les graines collées puis laisser reposer 10 minutes.



En ce moment, ajouter dans la marmite les carottes, les navets, le bouquet de persil et de coriandre puis le piment de Cayenne. Cuire une deuxième fois la semoule à la vapeur pendant 20 mn. La semoule doit être encore cuite 3 fois de la même façon. Avant la dernière cuisson, ajouter le beurre et travailler.



Avant la cuisson complète des carottes et des navets, ajouter les morceaux de courge rouge, les courgettes et le chou. Laisser cuire encore 15 mn. (La cuisson de ces derniers légumes est rapide).

Disposer la semoule chaude dans un plat de présentation en creusant un puits au centre pour y mettre la viande et les légumes autour. Arroser avec la sauce et servir chaud.

Tajine aux pruneaux

Ingrédients :

- *1 kg de viande de veau*
- *2 oignons hachés*
- *¼ de verre à thé d'huile*
- *du sel*
- *½ cuillère à café de poivre*
- *½ cuillère à café de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *2 cuillères à soupe de sucre semoule*
- *1 cuillère à café de beurre*
- *½ cuillère à café de cannelle*
- *quelques pistils de safran pur*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *de l'eau*
- *250 g de pruneaux secs*

Décoration :

- *1 cuillère à soupe de graines de sésame*
- *100 g d'amandes mondées et frites*

Préparation :



Sur feu doux, faire saisir la viande avec l'huile, les oignons hachés, le sel, les épices, l'ail écrasé et remuer de temps à autre.

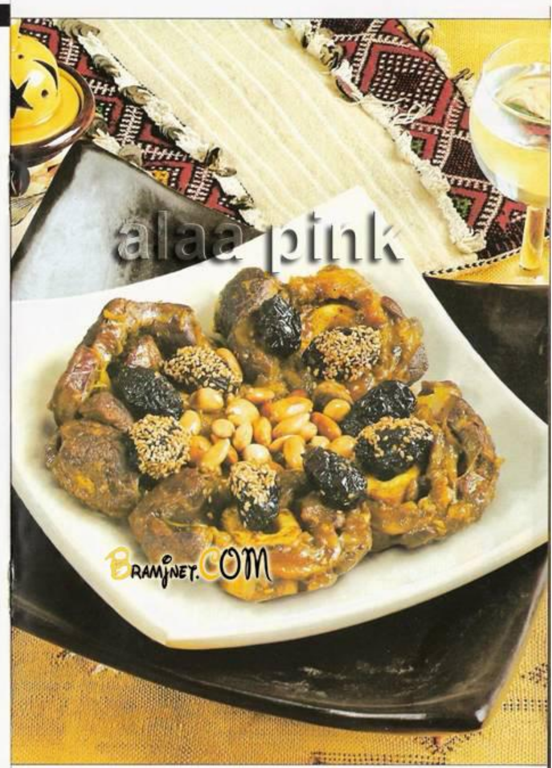


Ajouter un litre et quart d'eau, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit cuite (pendant 40 mn) tout en gardant un peu de sauce pour servir.



Pour confire les pruneaux, les faire pocher et les égoutter puis les disposer dans une casserole sur feu doux. Ajouter le sucre, la cannelle et le beurre. Laisser confire pendant environ 10 mn en remuant.

Servir chaud et décorer avec les amandes et les graines de sésame.



Tajine aux haricots verts

Ingrédients :

- *1 kg de viande de bœuf*
- *1 oignon*
- *¼ de verre à thé d'huile*
- *1 tomate épluchée et coupée en dés*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *du sel*
- *¼ de cuillère à café de poivre*
- *½ cuillère à café de gingembre*
- *une pincée de safran colorant*
- *de l'eau*
- *500 g d'haricots verts*
- *2 courgettes*
- *1 cuillère à soupe de persil et de coriandre hachés*
- *le jus d'un ½ citron*

Préparation :



Sur feu doux, faire revenir les morceaux de viande avec l'huile, l'oignon haché, la tomate, l'ail et le sel. Remuer et ajouter les épices pour les incorporer à tous les ingrédients. Ajouter de l'eau à hauteur du contenu puis couvrir et laisser cuire pendant 45 minutes.



Effiler et faire pocher (à moitié) les haricots verts dans de l'eau salée.
Les égoutter et les disposer dans la marmite après 30 mn. de cuisson de la viande.



Laver, éplucher et découper les courgettes. Dix minutes avant la fin de la cuisson de la viande, les disposer dans la marmite en même temps que le jus de citron et le mélange de persil et de coriandre.

Servir chaud accompagné de sauce.

Tajine d'artichauts et de petits pois

Ingrédients :

- *1 kg de viande*
- *1 oignon*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *¼ de verre à thé d'huile*
- *du sel et du poivre*
- *un peu de safran colorant*
- *½ cuillère à café de gingembre*
- *1 tomate épluchée et coupée en dés*
- *le jus d'un demi-citron*
- *de l'eau*
- *200 g de petits pois*
- *1 kg d'artichauts*



Préparation :



Faire saisir la viande dans une marmite avec l'huile, l'oignon, le sel, l'ail et les morceaux de tomate. Dès que l'oignon est sué, ajouter les épices puis remuer jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur dorée.



Ajouter de l'eau jusqu'à ce que tout les ingrédients soient recouverts. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 30 mn.



Ajouter les petits pois et faire cuire à couvert 10 mn. de plus. Rajouter de l'eau si nécessaire.



Effeuiller les artichauts, enlever le foin et garder le cœur dans de l'eau citronnée. Les disposer ensuite dans la marmite et ajouter le jus de citron puis laisser mijoter environ 10 autres mn.

Servir chaud avec de la sauce.

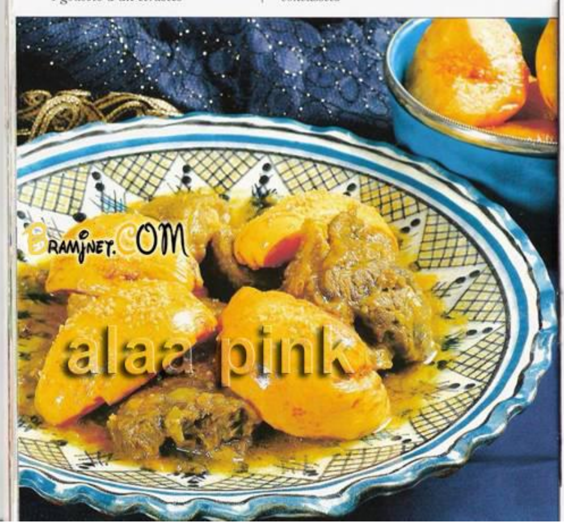
Tajine aux coings

Ingrédients :

- *1 kg de viande de veau*
- *2 gros oignons*
- *¼ de verre à thé d'huile*
- *du sel*
- *½ cuillère à café de poivre*
- *½ cuillère à café de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *quelques pistils de safran*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *de l'eau*
- *500 g de coings*
- *2 cuillères à soupe de sucre semoule*
- *½ cuillère à café de cannelle*

Décoration :

- *quelques amandes mondées, frites et concassées*



Préparation :



Dans une marmite, faire saisir la viande dans l'huile puis saler et ajouter l'oignon haché. Incorporer les épices et l'ail puis remuer.



Dès que la viande prend de la couleur, verser de l'eau à hauteur de la viande. Laisser cuire à feu moyen pendant environ 40 mn. et veiller à garder un peu de sauce pour la présentation.



Laver, éplucher les coings, les couper en quartiers égaux puis les disposer dans une casserole. Les faire pocher dans de l'eau sans additif et égoutter.



Pour les confire, garder la casserole sur un feu doux et ajouter le sucre et la cannelle en remuant de temps à autre. Au bout de 15 mn retirer du feu.

Servir le tajine garni des coings confits et des amandes concassées.

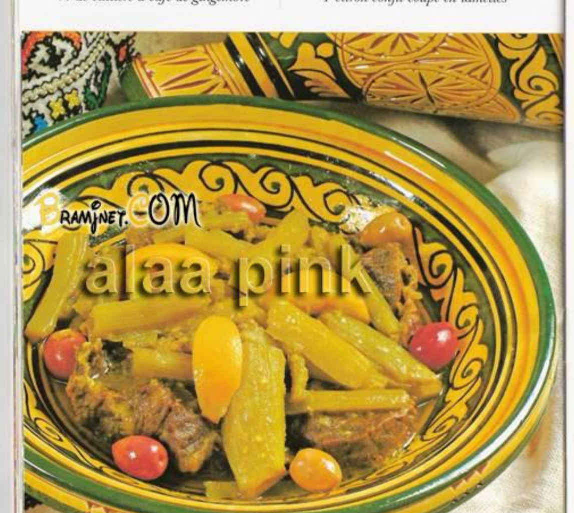
Tajine aux cardons

Ingrédients :

- *2 bouquets de cardons*
- *750 g de viande de veau*
- *¼ de petit verre d'huile*
- *1 oignon*
- *du sel*
- *¼ de cuillère à café de poivre*
- *¼ de cuillère à café de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *4 gousses d'ail*
- *de l'eau*

Décoration :

- *olives rouges*
- *1 citron confit coupé en lamelles*



Préparation :

Laver les morceaux de viande et les faire revenir dans une marmite avec l'huile, le sel et l'oignon haché. Remuer jusqu'à ce que l'oignon soit sué et ajouter les épices et l'ail écrasés. La viande doit prendre une couleur dorée.



Verser de l'eau (juste ce qu'il faut, tout dépend si vous désirez avoir beaucoup ou peu de sauce). Couvrir et laisser cuire pendant environ 35 mn.



Pour nettoyer les cardons, éliminer les grosses côtes extérieures, très fibreuses, pour ne garder que celles de l'intérieur débarrassées de leurs fils. Couper en petits morceaux et disposer dans de l'eau citronnée. Egoutter et réserver.



Ouvrir la marmite, ajouter les cardons et laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres puis ajouter les lamelles de citron et les olives.



Pour la présentation, disposer d'abord sur un plat la viande puis les morceaux de cardons, décorer avec les lamelles de citron et les olives et arroser ensuite avec la sauce. Servir chaud.

Gigot farci

Ingrédients :

- *1 gigot de mouton de 1,5 kg*
- *3 cuillères à soupe de beurre*
- *8 gousses d'ail*
- *du sel et du poivre*
- *¼ de verre à thé d'huile*
- *1 gros oignon*
- *½ cuillère à café de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *quelques pistils de safran pur*
- *de l'eau*
- *1 cuillère à café de piment doux*

La farce :

- *250 g de viande hachée non épicée*
- *150 g de foie coupé en dés*
- *1 oeuf*
- *1 gros oignon finement haché et sué*
- *2 gousses d'ail écrasées*
- *3 c.à.s. de persil et de coriandre hachés*
- *½ cuillère à café de sel*
- *½ cuillère à café de poivre*
- *½ cuillère à café de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *½ cuillère à café de piment doux*
- *1 cuillère à soupe de beurre*

Préparation :



Désosser le gigot délicatement, et enduire l'intérieur avec une cuillère à soupe de beurre intimement liée à trois gousses d'ail écrasées en plus du sel et du poivre.



La farce : Bien mélanger dans un saladier la viande hachée, le foie préalablement saisi dans un peu d'huile, l'oeuf, l'oignon, l'ail, la coriandre, le persil, le sel, les épices et une cuillère à soupe de beurre.



Coudre, au fil alimentaire, le gigot en prévoyant une ouverture pour farcir. Bien farcir puis raccommoder pour éviter l'échappement de la farce en cours de cuisson. Retirer le fil au moment de servir.



Dans une cocotte, faire revenir le gigot dans l'huile et une cuillère à soupe de beurre en ajoutant l'oignon haché, le reste de l'ail, le sel, le poivre, le gingembre, le safran colorant et les pistils de safran pur.

Mouiller d'eau à hauteur du contenu et laisser cuire pendant 40 minutes environ. Vérifier si la viande est bien cuite et la retirer du feu. Disposer ensuite le gigot sur une plaque huilée et le badigeonner avec du beurre lié au piment doux. Faire dorer au four à 200°C pendant 15 minutes.
Servir chaud accompagné de légumes.

Rates d'agneaux farcies

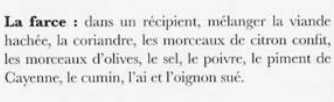
Ingrédients :

- *4 rates d'agneaux*

La farce :
- *350 g de viande hachée*
- *5 cuillères à soupe de coriandre hachée*
- *1 citron confit coupé en dés*
- *100 g d'olives coupées en dés*
- *du sel et du poivre*
- *piment de Cayenne*
- *1 cuillère à café de cumin*
- *5 gousses d'ail hachées*
- *2 oignons hachés et sués*

La sauce :
- *1 grand verre d'eau*
- *1 oignon*

Préparation :



La farce : dans un récipient, mélanger la viande hachée, la coriandre, les morceaux de citron confit, les morceaux d'olives, le sel, le poivre, le piment de Cayenne, le cumin, l'ai et l'oignon sué.



Transférer la farce dans une poche à douille et à l'aide d'un couteau, inciser les rates pour farcir.



Une fois que les rates sont farcies, les faire raccommoder ou les souder avec les cure-dents afin que la farce ne s'échappe pas au cours de la cuisson.
Piquer les rates plusieurs fois à l'aide d'une fourchette.



Les disposer dans une marmite à feu moyen avec l'oignon ciselé et un grand verre d'eau, laisser mijoter jusqu'à cuisson complète, de 15 à 20 mn.





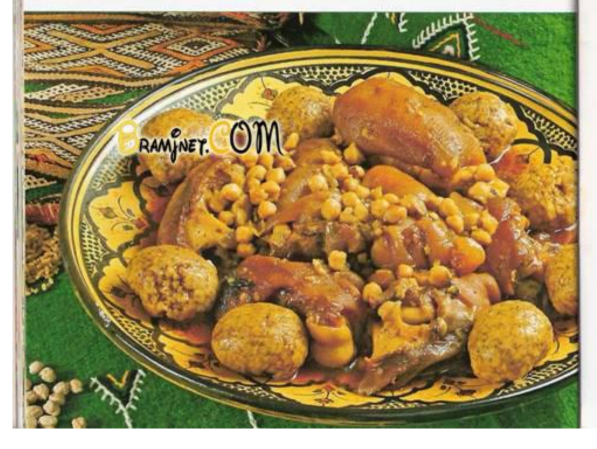
Servir chaud.

Hargma
(Pied de veau aux pois chiches)

Ingrédients :



- *1 pied de veau en morceaux*
- *250 g de pois chiches (trempés dans l'eau la veille)*
- *1 gros oignon*
- *10 gousses d'ail*
- *du sel*
- *½ cuillère à café de poivre*
- *½ cuillère à café de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *½ cuillère à café de cannelle*
- *½ cuillère à café de piment doux*
- *un bouquet de persil et de coriandre*
- *de l'eau*
- *un tissu blanc propre*
- *250 g de grains de blé*



Préparation :



Laver les morceaux de pied de veau, les disposer dans une cocotte minute avec les pois chiches, l'oignon haché, l'ail, le sel, les épices et le bouquet de persil et de coriandre. Mouiller d'eau (2 litres) et faire cuire environ 30 mn.



Disposer deux cuillères à soupe de grains de blé lavés, dans chaque morceau de tissu, fermer et nouer en forme de bourse. Utiliser ainsi toute la quantité du blé.



Plonger les bourses dans la préparation et laisser cuire à couvert pendant environ 1 heure.

Ôter les boulettes de blé du tissu avant de servir.

Vous pouvez remplacer le blé par le riz et les raisins secs.

Pastilla marine

Ingrédients :

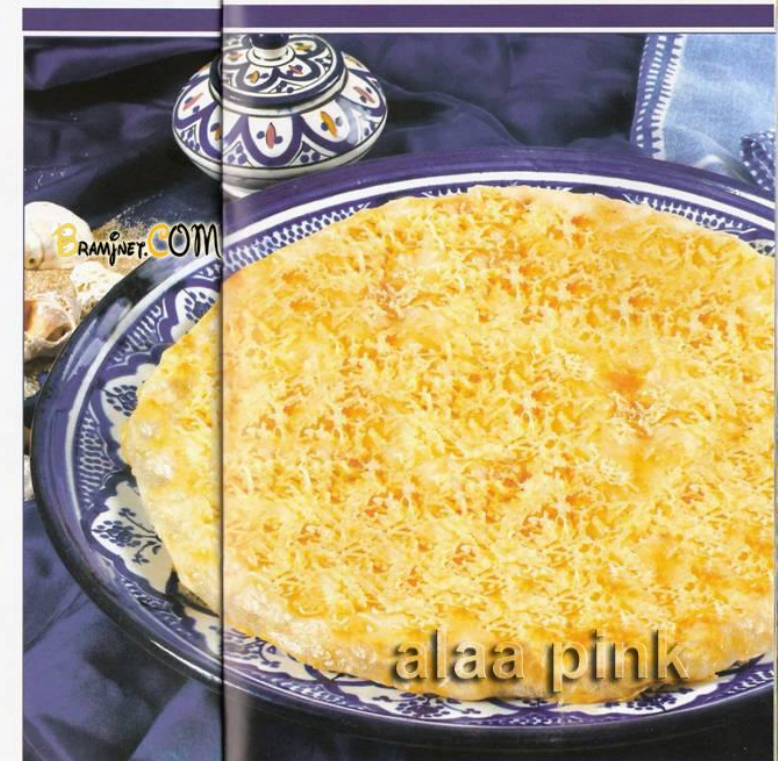
- *½ kg de feuilles de pastilla (grand format)*
- *1 bol de beurre fondu*
- *1 jaune d'oeuf*

La farce :

- *500 g de poisson à chair blanche*
- *500 g de crevettes*
- *400 g de calamars*
- *½ sachet de champignons noirs (10 g)*
- *2 sachets de vermicelle chinois (100 g x2)*
- *2 gros oignons ciselés et sués*
- *4 cuillères à soupe de persil haché*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *1 cuillère à café de cumin*
- *du sel et du poivre*
- *½ cuillère à café de piment doux*
- *1 cuillère à café de piment de Cayenne*
- *1 citron confit coupé en petits dés*
- *6 cuillères à soupe de sauce de soja*
- *le jus d'un citron*
- *150 g de fromage râpé*
- *160 g de beurre*
- *du sel chinois (facultatif)*

Garniture:

- *150 g de fromage râpé*
- *des lamelles de citron*



Préparation :



Découper en morceaux le poisson à chair blanche, le saler et le faire poêler dans une cuillère à soupe de beurre.
Remuer délicatement, jusqu'à cuisson. Réserver.





Décortiquer et laver les crevettes, saler et poivrer puis les poêler pendant 5 minutes dans une c.à.s. de beurre. Réserver.



Nettoyer les calamars, les laver et les découper en rondelles. Égoutter, saler, poivrer et les faire poêler 10 minutes dans une c.à.s. de beurre. Réserver.



Faire ramollir les champignons noirs dans de l'eau chaude, les rincer puis les découper en menus-morceaux et les réserver. Dans un autre récipient, faire ramollir aussi le vermicelle chinois dans l'eau chaude. Le laisser refroidir, l'égoutter et le découper en morceaux. Réserver.



Dans une grande poêle sur feu moyen, faire revenir dans une c.à.s. de beurre la moitié des morceaux de poisson, les crevettes, les calamars, l'oignon sué, le persil, les champignons, le vermicelle chinois, l'ail, le cumin, les deux piments, les morceaux de citron confits, la sauce de soja et le jus de citron. Remuer délicatement jusqu'à incorporation de tous ces ingrédients. Ajouter du sel si nécessaire.



A l'aide d'un pinceau badigeonner une plaque de four de forme circulaire avec du beurre fondu et étendre les feuilles de pastilla Celles-ci doivent dépasser le bord de la plaque. Les badigeonner également avec du beurre fondu. Placer au milieu, une autre feuille de pastilla servant à contenir la farce.



Tapisser la plaque du four avec le contenu de la poêle et étaler pour obtenir une surface uniforme. Ajouter la moitié réservée de poisson blanc et saupoudrer toute la surface avec du fromage râpé puis arroser de beurre fondu.



Rabattre le bord des feuilles sur la farce et badigeonner avec du beurre fondu. Poser une autre feuille enduite de jaune d'oeuf sur la pastilla pour souder et cacher les plis. Badigeonner une dernière fois avec du beurre fondu et mettre au four préchauffé à 200°C pendant environ 30 minutes. La pastilla doit prendre une couleur dorée.

A la sortie du four, garnir de fromage râpé et des lamelles de citron. Servir chaud.

Poisson farci

Ingrédients :



- *1 poisson de 1,5 kg*
- *1 poivron rouge*
- *1 poivron jaune*
- *1 kg de fenouils*
- *3 racines de céleri*
- *1 citron*
- *2 tomates*
- *2 feuilles de laurier*
- *de l'eau*

La charmoula :

- *5 cuillères à soupe de persil et de coriandre hachés*
- *½ cuillère à café de sel*
- *½ cuillère à café de poivre*
- *1 cuillère à café de paprika*
- *1 cuillère à café de cumin*
- *un peu de safran colorant*
- *le jus d'un demi citron*
- *1 verre à thé de mélange d'huile d'olive et d'huile de table*
- *5 gousses d'ail écrasées*

La farce :

- *130 g de riz*
- *½ cuillère à café de sel*
- *1 cuillère à soupe de beurre*
- *2 cuillères à soupe d'olives dénoyautées*
- *1 citron confit coupé en petits dés*
- *2 cuillères à soupe d'huile*
- *2 cuillères à soupe de persil et de coriandre hachés*
- *½ cuillère à café de paprika*
- *½ cuillère à café de poivre*
- *½ cuillère à café de cumin*



Préparation :



Laver et découper les légumes en morceaux égaux pour qu'ils cuisent en même temps.



La farce : pocher le riz dans de l'eau salée, égoutter et disposer dans un récipient. Ajouter le beurre, les morceaux d'olives et de citron confit, l'huile, le persil, la coriandre, le paprika, le poivre et le cumin. Mélanger et réserver.



Pour préparer la charmoula, il suffit de mélanger ses ingrédients.



Évider, écailler et ébarber le poisson, puis laver à l'eau courante. Etaler un peu de la charmoula à l'intérieur et farcir.
Raccommoder avec un fil alimentaire. A l'aide d'un couteau, pratiquer des entailles sur la chair de poisson et les enduire de la charmoula.

Sur une plaque de four disposer les légumes en lit, ajouter les feuilles de laurier et poser le poisson farci puis arroser le tout avec le reste de charmoula. Décorer avec les poivrons et le citron en lamelles, ajouter un verre d'eau et mettre au four préchauffé à 180°C jusqu'à cuisson complète des légumes (pendant environ 30 mn).

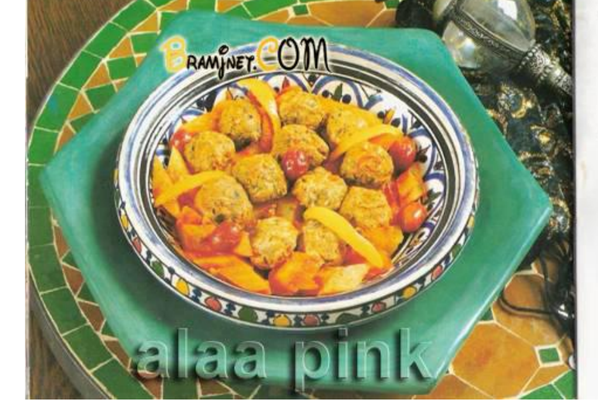
Boulettes de sardines

Ingrédients :

- *1 kg de sardines*
- *2 carottes*
- *2 pommes de terre*
- *2 cuillères à soupe de riz pochés*
- *1 citron coupé en rondelles*
- *1 tomate coupé en rondelles*
- *1 feuille de laurier*
- *de l'eau*
- *100 g d'olives*

La charmoula (marinade) :

- *4 cuillères à soupe de persil et de coriandre hachés*
- *½ cuillère à café de sel*
- *½ cuillère à café de poivre*
- *1 cuillère à café de piment doux*
- *1 cuillère à café de cumin*
- *un peu de safran colorant*
- *le jus d'un citron*
- *½ verre à thé de mélange d'huile de table et d'huile d'olive*
- *1 cuillère à soupe d'ail écrasées*



Préparation :



La charmoula : dans un récipient, mélanger le persil et coriandre hachés, le sel, le poivre, le piment doux, le cumin, le safran colorant, l'ail, le mélange d'huiles et le jus de citron.



Laver et évider les sardines puis retirer les arêtes. Éplucher et découper les carottes en petits morceaux. Faire de même pour les pommes de terre.



Hacher les sardines dans un moulin (vous pouvez aussi le faire à la main).



Mélanger la moitié de la charmoula avec le riz et les sardines hachées puis transformer toute la préparation obtenue en boulettes.



Disposer les boulettes dans une marmite, ajouter les carottes, les pommes de terre, le citron, la tomate, les olives, la feuille de laurier et le reste de la charmoula. Verser deux verres d'eau, couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant environ 15 mn.

Servir chaud.

Seffa aux cheveux d'ange

Ingrédients :

- *1 kg de cheveux d'ange*
- *½ verre à thé d'huile*
- *du sel*
- *de l'eau*
- *150 g de raisins secs*
- *2 cuillères à soupe de beurre*

Décoration :

- *100 g d'amandes pochées, frites et concassées*
- *du sucre glace*
- *de la cannelle*



Préparation :



Pour cuire les cheveux d'ange à la vapeur, faire bouillir deux litres d'eau citronnée dans la marmite du couscoussier puis disposer les cheveux d'ange dans un plat et travailler avec l'huile. Les transférer dans la passoire du couscoussier et laisser cuire à feu moyen pendant environ 20 mn.



Retirer la passoire et remettre les cheveux d'ange dans le plat. Arroser d'un verre d'eau salée, mélanger bien et défaire les nouilles éventuelles à la main. Disposer une deuxième fois dans la passoire et faire cuire à la vapeur. Refaire ceci jusqu'à cuisson complète des cheveux d'ange.



Juste avant la dernière étape de cuisson, ajouter les raisins secs, préalablement nettoyés et rincés, aux cheveux d'ange pour les cuire aussi à la vapeur.



Avant la présentation, disposer les cheveux d'ange dans le plat, ajouter deux cuillères à soupe de beurre, laisser fondre et mélanger.

Servir dans un plat de présentation et décorer avec les amandes concassées, de la cannelle et du sucre glace.

Seffa aux riz

Ingrédients :

- *2 bols de riz*
- *4 bols d'eau*
- *3 cuillères à soupe de beurre*
- *1 cuillère à soupe de sucre semoule*

Décoration :

- *100 g d'amandes (ébouillantées, mondées et frites)*
- *de la cannelle*
- *du sucre glace*

Préparation :

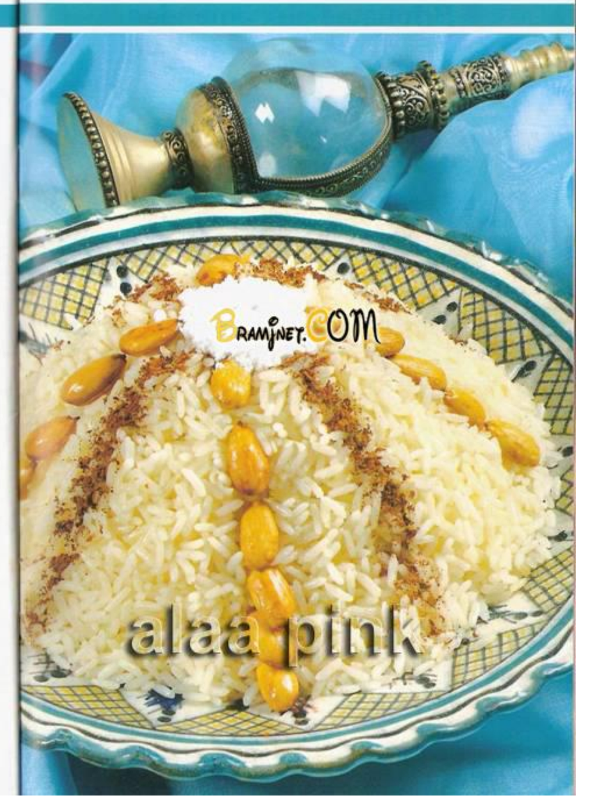


Disposer le riz et le beurre dans une marmite sur feu doux en remuant constamment.



Ajouter l'eau et laisser cuire jusqu'à son absorption complète, remuer de temps à autre. Ajouter le sucre et laisser fondre.

Pour la présentation, placer le riz sur un plat sous forme d'une pyramide et décorer avec les amandes, du sucre glace et de la cannelle.



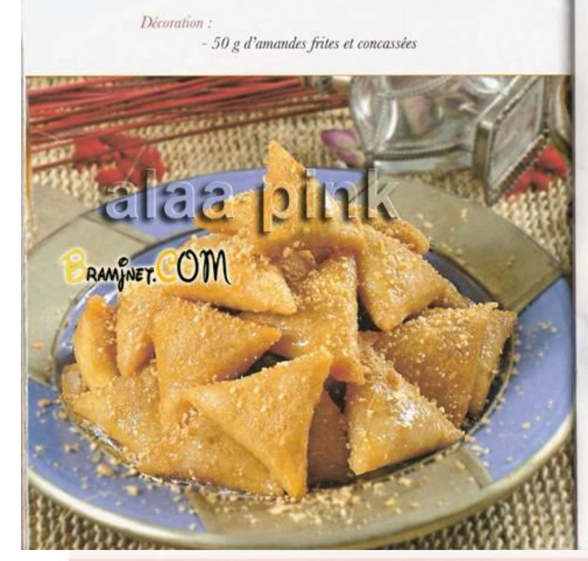
Briouates aux amandes

Ingrédients :

- 250 g d'amandes pochées et mondées
- 100 g de sucre semoule
- 50 g de beurre
- ½ cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de gomme arabique en poudre
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- 24 feuilles de pastilla de format moyen
- 1 jaune d'oeuf
- de l'huile pour friture
- 500 g de miel

Décoration :

- 50 g d'amandes frites et concassées



Préparation :



Faire ébouillanter les amandes, les monder, les essuyer avec une serviette propre puis les mixer avec le sucre. Ajouter 1 c.à.c. de beurre, la cannelle, la gomme arabique et l'eau de fleurs d'oranger. Bien mélanger avec les mains puis confectionner des boulettes.



Découper la feuille de pastilla en larges lanières, badigeonner chacune avec du beurre fondu et y disposer une boulette de pâte d'amandes. Plier en forme de triangle en procédant de droite à gauche puis de gauche à droite. Coller la dernière partie de la lanière avec du jaune d'oeuf.



Faire dorer les briouates des deux côtés dans une friture brûlante puis les plonger dans du miel. Les égoutter et les décorer avec des amandes concassées.

Servir froid.

On peut aussi ébouillanter les amandes, les monder, les faire frire et les mixer avec le sucre, le beurre, la cannelle, la gomme arabique, et l'eau de fleurs d'oranger.
Avant la friture, les briouates peuvent être conservées dans une boîte hermétique au congélateur.

SOMMAIRE

